



**Nombre de alumno:** María Daniela Gordillo Pinto

**Nombre del profesor:** Daniela Monserrat Méndez Guillen

**Nombre del trabajo:** Manual de dietas

**Materia:** Introducción a la nutrición

**Grado:** 1° cuatrimestre

**Grupo:** A

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de noviembre de 2022.



# MANUAL DE DIETAS

MARÍA DANIELA  
GORDILLO PINTO

## INDICE

INTRODUCCIÓN -----	5
1.-ENFERMEDAD HEPATICA -----	6
2.-ENFERMEDAD CELIACA -----	6
3.-HIPOTIROIDISMO-----	7
4.-HIPERTIROIDISMO -----	9
5.-HIGADO GRASO-----	10
6.-ESTREÑIMIENTO-----	11
7.-HIPERTENSIÓN -----	11
8.-HERNIA HIATAL -----	12
9.-INSUFICIENCIA CARDIACA -----	13
10.-DIABETES-----	15
11.-REFLUJO GASTROESOFÁGICO -----	16
12.-INSUFICIENCIA RENAL -----	17
13.-DIETA MODIFICADA EN CONSISTENCIA-----	18
14.-DIETA DE LIQUIDOS CLAROS-----	18
15.- DIETA DE LIQUIDOS GENERALES -----	19
16.-DIETA DE PURES -----	20
17.-DIETA SUAVE -----	21
18.-DIETA BLANDA-----	22
19.-CANCER DE MAMA-----	22
20.-EMBARAZO -----	23
21.-GASTRITIS-----	24
22.- ENFERMEDAD DE CROHN-----	26
23.-COLON IRRITABLE -----	26

24.-DESNUTRICIÓN	28
25.-DIETA KETO	29
26.-COLOSTOMIA	30
27.-HEMODIÁLISIS	32
28.-DIARREA	33
29.-DIETA BRAT	34
30.-DIETA HIPOENERGETICA	34
31.-DIETA HIPERENERGETICA	35
32.-DIETA BAJA EN HIDRATOS DE CARBONO	36
33.-DIETA MODIFICADA EN RESIDUO O FIBRA	37
34.-DIETA DETOX	39
35.-DIETA HIPOPROTEICA	40
36.-DIETA HIPERPROTEICA	41
37.-DIETA VEGETARIANA	41
38.-DIETA ATKINS	42
39.-DIETA DASH	43
40.-DIETA GAPS	43
41.-DIETA DE LA PIÑA.	44
42.-DIETA DEL POMELO	44
43.-DIETA COMPLEMENTARIA II	45
44.-DIETA COMPLEMENTARIA III	45
45.-DIETA ALCALINA	46
46.-DIETA GAPS	47
47.-DIETA BAJA EN PURINAS	47
48.-DIETA HIPOSÓDICA	48

49.-DIETA BASAL -----	49
50.-DIETA BAJA EN GRASA. -----	49
CONCLUSIÓN -----	51
BIBLIOGRAFIA-----	52

## **INTRODUCCIÓN**

Los alimentos son imprescindibles para la vida de todos los seres vivos, ya que gracias a la actividad fundamental que es la alimentación, podemos suministrar a nuestro organismo todos los nutrientes y toda la energía necesaria para mantenernos saludables.

Nuestra alimentación siempre debe de ser suficiente; debe de cubrir nuestras necesidades y mantener el equilibrio de nuestro organismo, completa y variada; según nuestra edad y circunstancias de cada persona, adecuada según nuestro caso; debemos de seguir un plan alimenticio que ayude a conservar nuestra salud y ayude a prevenir o curar enfermedades, asegurar nuestro bienestar y desarrollo correcto y debe de ser apta para las necesidades de cada persona.

Con este manual se pretende mejorar el estado de salud, acostumbrando al organismo a una dieta que satisfaga sus necesidades y alivie los diferentes malestares mejorando su calidad de vida, logrando así una vida longeva vida.

## **1.-ENFERMEDAD HEPATICA**

Las proteínas normalmente ayudan a la reparación del tejido corporal. También previenen la acumulación de grasa y daño a las células hepáticas.

En personas con hígados muy dañados, las proteínas no se procesan apropiadamente. Los productos residuales se pueden acumular y afectar el cerebro.

### Alimentos permitidos:

- Aumentar su ingesta de carbohidratos para que sea proporcional a la cantidad de proteína que consume.
- Comer frutas y vegetales, así como proteína magra como leguminosas, pollo y pescado.
- Tomar vitaminas y medicamentos recetados por el proveedor de atención médica.

### Alimentos no permitidos

- Reducir la cantidad de proteína animal que consume. Esto le ayudará a reducir la acumulación de productos de desecho tóxicos.
- Evite los mariscos crudos.
- Limitar el consumo de sal. La sal en la alimentación puede empeorar la acumulación de líquidos y la hinchazón en el hígado

## **2.-ENFERMEDAD CELIACA**

Una dieta sin gluten es un plan de alimentación que excluye los alimentos que contienen gluten. El gluten es una proteína que se encuentra en el trigo, la cebada, el centeno y el triticale (un cruzamiento entre el trigo y el centeno). Los celíacos pueden comer sin problemas alimentos frescos (carne, pescado, leche, huevos, frutas y frutos secos crudos); y deben evitar pan, pasta y productos derivados del trigo, centeno y cebada.

### Alimentos permitidos:

- Carnes
- Pescados
- Marisco

- Leche y sus derivados
- Fruta
- Arroz
- Maíz
- Huevos
- Azúcar
- Las bebidas carbonatadas o la soja también entran dentro de sus alimentos permitidos.
- La harina hecha con alimentos sin gluten, como papa, arroz, maíz, soya, nueces, mandioca, amaranto, quinua, trigo sarraceno o frijol, es segura para comer.
- También se pueden comprar alimentos empaquetados sin gluten, como tipos de productos horneados, pan y pasta que no contienen gluten.

#### Alimentos no permitidos

- Harinas, tanto las harinas de trigo, como las de cebada o avena.
- Toda la bollería como las magdalenas, las galletas o los bollos.
- La mayoría de las pastas y los alimentos malteados también están totalmente prohibidos para celíacos.
- chocolate o las bebidas preparadas a base de cebada como la cerveza se deben evitar.
- Trigo y tipos de trigo, como duro, emmer, sémola y espelta.
- Cebada, que se puede encontrar en la malta, extracto de malta, vinagre de malta y levadura de cerveza.
- Centeno
- Triticale, un cruce entre trigo y centeno.

### **3.-HIPOTIROIDISMO**

Una vez diagnosticada la enfermedad mediante un análisis de sangre que mida nuestros niveles de hormonas, además del tratamiento farmacológico pautado, seguir una dieta pautada por un dietista-nutricionista, puede ser de gran ayuda.



Para que la glándula tiroidea pueda fabricar las hormonas T3 y T4 precisa de yodo. Este mineral se debe obtener a través de los alimentos de nuestra dieta.

#### Alimentos permitidos

- El uso de sal yodada frente a la sal común. La sal marina y del Himalaya también tienen más yodo que la sal común, pero no tanta como la sal yodada.
- El pescado también aporta yodo, se puede consumir toda clase de pescados blancos y azules, los mariscos y pescados enlatados también tiene un aporte suplementario de yodo, deberán ser consumidos al menos cuatro veces a la semana.
- Ajo
- Tomate
- Espinacas
- Habas
- Guisantes
- Maíz
- Avena
- Frutos secos y
- Lentejas

#### Alimentos no permitidos

- Col
- Coliflor
- Lombarda
- Rábano
- También se deben evitar los caldos producidos con estas verduras, que son bociógenas al alterar la absorción de yodo.
- Hay que evitar también la soja, ya que altera la absorción de la hormona tiroidea que se indica al paciente.

## **4.-HIPERTIROIDISMO**

La base de la dieta para el hipertiroidismo es aumentar el consumo de algunos alimentos que reducen la actividad tiroidea y reducir el consumo de alimentos hipertiroidales.

### Alimentos permitidos

- Repollo, coliflor, brócoli, rábano y coles de Bruselas.
- Carnes de ternera, pavo, pollo y pescado ricos en selenio.
- Huevos.
- Frutas frescas, sobre todo, ciruela, melón, limón y naranjas.
- Piñones, champiñones, hortalizas y trigo, igualmente ricos en selenio que funciona como antioxidante celular.
- Patatas, endivias, cebollas y espárragos ricos en litio.
- Semillas de lino, que reducen la producción de tiroxina.
- Frutos secos, como castañas y nueces, y legumbres, como garbanzos y cacahuetes, contienen ácido cafeico y clorogénico que reducen la actividad tiroidea.
- El ácido cafeico, que disminuye la producción de tiroxina. También lo encontramos en el apio, naranja, limón, zanahoria, aguacate, ciruela, berenjena y melocotón.

### Alimentos no permitidos

- Verduras: tomates, espinacas y ajo
- Legumbres: habas, soja, maíz, girasol, guisantes y lentejas
- Algas, sobre todo, el Fucus Vesiculosus
- Frutas: manzana, piña, mango, dátiles, coco, nueces de Brasil y fresas
- Cereales: avena
- Frutos secos: pistacho, avellana y anacardo
- Productos precocinados y bollería
- Sal yodada
- Mariscos
- Hierbas y especias: hinojo, hiedra terrestre, canela, ginseng y albahaca

## **5.-HIGADO GRASO**

La dieta para hígado graso tiene como objetivo mejorar la calidad de la alimentación para disminuir los niveles de grasa en el organismo y aliviar ciertos síntomas, como pérdida de apetito, dolor del lado derecho del abdomen y dolor de cabeza, por ejemplo, además de evitar complicaciones, como las que pueden surgir en el caso de cirrosis.

### Alimentos permitidos

- Frutas frescas y naturales, como manzana, pera, piña, durazno, papaya, fresas, mandarina, naranja, limón, ciruela y guanábana;
- Vegetales frescos, como calabacín, rúcula, espinacas, berenjena, lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y berro;
- Cereales integrales, como arroz integral, pan integral, pasta integral, quinoa y avena en hojuelas;
- Proteínas con poca grasa, como huevos, tofu, pollo y pescados de carne blanca;
- Leche y derivados con poca grasa, como leche y yogur descremados, y quesos blancos como requesón (ricota) y cottage.

### Alimentos no permitidos

- Alimentos ricos en grasas, como quesos amarillos, queso crema, tocino, cordero, carne de res grasa, piel de pollo, carne de cerdo, chocolate, mantequilla y margarina;
- Cereales refinados, como arroz blanco, pasta, pan blanco y harina de avena;
- Alimentos ricos en azúcar, como galletas, helados, dulces en almíbar, mermeladas y jugos de fruta industrializados, como los envasados o en polvo;
- Alimentos industrializados, como salsas listas, pasta instantánea, comida rápida, pan de molde y comidas congeladas;
- Embutidos, como jamón serrano, pechuga de pavo, salchicha, mortadela, salami, longaniza, lomo y capicola.

## **6.-ESTREÑIMIENTO**

El cambio de dieta y de hábitos hacia una alimentación que nos aporte la cantidad de fibra necesaria servirá para tratar la raíz del problema.

### Alimentos permitidos

- Granos enteros, como pan y pasta de trigo integral, avena y cereales con hojuelas de salvado
- Leguminosas, como lentejas, frijoles negros, habichuelas, frijoles de soya y garbanzos
- Frutas, como frutos rojos, manzanas con cáscara, naranjas y peras
- Verduras, como zanahoria, brócoli, arvejas, y hojas verdes de berza
- Frutos secos, como almendras, maní y pacanas
- Mucha agua

### Alimentos no permitidos

- Papas fritas
- Comida rápida
- Alimentos preparados, como algunas comidas congeladas y meriendas
- Alimentos procesados, como perros calientes o algunas comidas para microondas

## **7.-HIPERTENSIÓN**

Consumir muchas verduras, frutas y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa. Incluir granos enteros, legumbres, semillas, nueces y aceites vegetales. Comer pescado, aves y carnes magras. Reducir la sal, las carnes rojas, los dulces y las bebidas azucaradas.

### Alimentos permitidos

- Otros productos: Salsa de tomate, mayonesa y otras de elaboración casera y sin sal.
- Leche y lácteos: Leche entera, semi o desnatada -según necesidades-, cuajada, yogur, petit suisse, queso tipo Burgos y requesón sin sal.
- Carnes, pescado, huevos y sus derivados: Carne y aves poco grasas, pescado fresco, huevos.

- Cereales, patatas y legumbres: Todos salvo los indicados en el resto de apartados.
- Verduras y hortalizas: Todas salvo las indicadas en "alimentos limitados".
- Frutas: Todas salvo las indicadas en alimentos "limitados".
- Bebidas: Agua mineral sin gas, caldos desgrasados sin sal, infusiones, zumos, refrescos sin gas.
- Grasas: Aceites de oliva y semillas (girasol, maíz, soja).

### Alimentos no permitidos

- Leche y lácteos: Quesos semicurados y curados, salados y grasos, quesos fundidos (loncha, porción) o para untar.
- Carnes, pescado, huevos y sus derivados: Carnes grasas, ahumadas, curadas, vísceras y charcutería (salchichas, embutidos, fiambres, patés), pescados ahumados, desecados, en conserva, congelados y mariscos.
- Cereales, patatas y legumbres: Bollería convencional, patatas fritas de bolsa y otros snacks (ganchitos, gusanitos, etc.), todas las legumbres en conserva y, los guisantes y las habas congeladas.
- Verduras y hortalizas: Conservas (acelga, alcachofa, apio, cardo, coles de Bruselas, champiñón, espárrago, espinaca, judía verde, remolacha, setas, zanahoria, salsa de tomate).
- Frutas: Frutas en almíbar, escarchadas y confitadas.
- Bebidas: Agua mineral con gas y bebidas refrescantes con gas tipo cola.
- Grasas: Mantequilla y margarina saladas, manteca, tocino y sebos.
- Otros productos: Aperitivos como encurtidos (aceitunas, pepinillos...), frutos secos salados (cacahuets, etc.), sopas y purés de sobre, cubitos, salsas comerciales (mostaza, ketchup, mayonesa).
- Alimentos que incluyan aditivos con sodio

## **8.-HERNIA HIATAL**

El reflujo gastroesofágico suele ser una consecuencia de la hernia de hiato. No obstante, llegados a este punto debemos remarcar que hernia de hiato y reflujo gastroesofágico no son

sinónimos, ya que este último puede aparecer sin que exista la hernia. Personas con obesidad, esclerodermia o mujeres embarazadas entre otros, pueden padecer reflujo gastroesofágico.

#### Alimentos permitidos

- Consumir leche y productos lácteos desnatados.
- Fomentar el consumo de pescado blanco por encima del que carne. Es bajo en grasa y de fácil digestión.
- Carnes magras, es decir, con poca cantidad de grasa. Como el conejo, el pavo, el pollo y el solomillo de cerdo.
- Añadir diariamente verduras y hortalizas a tu dieta. Como hemos dicho anteriormente, vigilar con aquellas que causen flatulencias.
- Ingerir fruta madura y si puede ser hervida o al horno para reducir su acidez.
- Queso fresco bajo en grasa que nos ayude a llegar a la cantidad de lácteos diaria recomendada.

#### Alimentos no permitidos

- Evitar alimentos grasos, ya que ralentizan la digestión y favorecen el reflujo. Nata, manteca, tocino, embutidos y quesos curados son algunos de los alimentos a evitar por su exceso de grasa.
- Tratar de menguar el consumo alimentos que produzcan gases como la col, la coliflor, el brócoli, las alcachofas, los guisantes, los garbanzos, las habas, las lentejas y los integrales.
- Eliminar el consumo de bebidas alcohólicas y la cafeína, ya que aumentan la secreción de ácidos gástricos en el estómago e irritan la mucosa.
- Evitar comidas picantes o muy especiadas.
- Reducir la ingesta de frutas cítricas.

## **9.-INSUFICIENCIA CARDIACA**

Comer alimentos para un corazón sano involucra mantener una dieta rica en nutrientes. Los recursos principales son alimentos a base de plantas, incluyendo frutas, verduras, nueces,

cereales integrales y frijoles. Las cantidades moderadas de lácteos y pescado también son beneficiosas.

### Alimentos permitidos

- Fibra: frutas, como moras, frambuesas, peras y naranjas verduras, incluyendo garbanzos nueces, como almendras, pecanas y pistachos cereales integrales, como arroz integral, avena, quínoa y pan 100 por ciento de cereales integrales legumbres, como frijoles y guisantes.
- Pescado
- Lácteos bajos en grasa.
- La dieta mediterránea: La dieta mediterránea no es una dieta específica, sino un patrón dietético que hace énfasis en el consumo de verduras, frutas y legumbres, junto con el consumo moderado de pescado y productos lácteos. Un estudio de 2016 que involucró a más de 37,000 hombres sugirió que la dieta mediterránea podría ayudar a las personas con insuficiencia cardíaca.

### Alimentos no permitidos

- Alimentos salados
- Limita el uso de condimentos, como la salsa de tomate y la mostaza.
- Evita las comidas rápidas y los alimentos procesados.
- Verifica el contenido de sodio en las etiquetas de los alimentos cuando hagas las compras.
- Grasa saturada y frituras
- Cortes de carne altos en grasa
- Mantequilla
- Aceite de coco
- Aceite de palma
- Helados
- Frituras
- Galletas, pasteles y galletas saladas que compras en la tienda
- Alcohol

## 10.-DIABETES

En esta dieta es importante incluir y aumentar el consumo de alimentos ricos en fibras, debido a que ayudan a controlar los niveles de azúcar en la sangre; así como consumir alimentos de bajo índice glucémico, es decir, alimentos que son absorbidos lentamente por el organismo, manteniendo el azúcar en la sangre equilibrado.

Además de esto, se debe regular el consumo de alimentos que contengan grasas, pues el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas durante la diabetes es elevado y también podrían interferir con la sensibilidad a la insulina.

### Alimentos permitidos

- Frijoles, lentejas, garbanzos, guisantes, soya.
- Frutas frescas con cáscara o bagazo: manzana, pera, naranja, durazno, melocotón, toronja, frutos rojos, fresas (frutillas), banana verde, ciruela, mandarina, arándanos.
- Vegetales frescos: lechuga, brócoli, nopal, calabacín, chayota, hongos, cebolla, tomate, espinacas, tomate, coliflor, chile, berenjena, zanahoria, pimentón, coles, espárragos.
- Avena en hojuelas, quinoa, centeno, cebada.
- Carnes bajas en grasa: pollo y pavo sin piel, pescados, mariscos, huevo y frutos.
- Semillas: girasol, linaza, chía, ajonjolí, calabaza.
- Frutos secos: nueces, cacahuates, almendras, avellanas, marañón, nuez de Brasil o anacardo.
- Agua, té sin azúcar, aguas saborizadas naturalmente.
- Leche, yogures descremados, quesos blancos bajos en grasa tipo ricotta.

### Alimentos no permitidos

- Arroz blanco, papa, puré de papas, *snacks*, masa de hojaldre, harina de trigo, pasteles, pan francés, pan blanco, bizcochos dulces, bizcochos rellenos, waffles.
- Frutas: sandía (patilla).
- Frutas deshidratadas: dátiles, higos, uvas pasa, orejones y ciruelas pasa.
- Jugos de frutas en general.
- Cereales tipo corn flakes u otros que contengan azúcar.



- Embutidos: tocino, salami, mortadela, chorizos, jamón, manteca de cerdo.
- Azúcar, miel, azúcar mascabado, mermeladas, *syrup*, caña de azúcar, papelón, chocolates, caramelos.
- Frituras, aceites vegetales como soya o girasol, margarina, mantequilla, manteca.
- Bebidas alcohólicas, jugos y tés industrializados y refrescos.
- Leche entera y yogures enteros, quesos amarillos, leche condensada, crema de leche, helados, queso crema.

## **11.-REFLUJO GASTROESOFÁGICO**

Dieta variada y equilibrada, con un contenido alto de fruta, verdura y fibra vegetal de cereales y legumbres.

### Alimentos permitidos

- Huevos: tibios, revueltos sin aceite ni picantes, pouché o duros.
- Carnes: pollo, cordero, res y ternera, pero suaves sin grasa.
- Pan y cereales: pan tostado o blanco, avena, harina de maíz, arroz y atole.
- Verduras: cocidas y blandas, como papa, zanahoria, betabel y otras.
- Bebidas: sin gas y no ácidas.
- Condimentos: poca sal y azúcar.

### Alimentos no permitidos

- Café y bebidas de cola: la cafeína estimula la secreción del jugo gástrico en el estómago.
- Jugo de cítricos: son muy ácidos y pueden causar molestias gastrointestinales.
- Alcohol: es un estimulante de la secreción ácida.
- Leche: especialmente derivados ácidos (yogurt, queso) son potentes estimuladores de la secreción ácida.
- Productos de tomate: el tomate y sus derivados (puré, salsa, catsup, etc.) son muy ácidos.
- Postres: el chocolate, la nuez y las pasas activan la secreción ácida del estómago.

## **12.-INSUFICIENCIA RENAL**

El propósito de esta dieta es mantener un equilibrio en los niveles de electrolitos, minerales y líquido en su cuerpo si usted tiene IRC o si está en diálisis.

Las personas con diálisis necesitan esta dieta especial para reducir la acumulación de productos residuales en su cuerpo. Limitar los líquidos entre los tratamientos es muy importante porque la mayoría de las personas en diálisis orinan muy poco. Sin la micción, el líquido se acumulará en el cuerpo y causará un exceso de líquido en el corazón y los pulmones.

### Alimentos no permitidos

- Sal
- Lácteos,
- Chocolate,
- Nueces o
- Bananos.
- Margarina blanda
- Mantequilla
- Queso crema, ricotta y brie
- Crema espesa
- Sorbetes
- Capas de batido sin lácteos
- Naranjas y su jugo, las nectarinas, los kiwis, las uvas pasas u otras frutas deshidratadas, los bananos (plátanos), el cantalupo, el melón dulce y las ciruelas.
- Espárragos, el aguacate, las papas (patatas), los tomates o la salsa de tomate, la cidrayota, la ahuyama y la espinaca cocida.

### Alimentos permitidos

- Frutas, panes, granos y verduras. Estos alimentos suministran energía, al igual que fibra, minerales y vitaminas.

- Los dulces duros, el azúcar, la miel y la jalea. De ser necesario, puede incluso comer postres ricos en calorías como tortas, pasteles o galletas, siempre y cuando limite los postres hechos de productos lácteos, chocolate, nueces o bananos.
- Aceite de oliva, aceite de canola, aceite de cártamo
- Pescado, aves de corral, carne de cerdo o huevos en cada comida.
- Claras de huevo, claras de huevo en polvo o proteína en polvo.
- Melocotones, uvas, peras, manzanas, bayas, piña, ciruelas, mandarinas y sandía
- Escoja brócoli, repollo, zanahorias, coliflor, apio, pepino, berenjena, judías y habichuelas, lechuga, cebolla, pimentones, berro, calabacín y calabaza amarilla.

### **13.-DIETA MODIFICADA EN CONSISTENCIA**

Se emplea como tratamiento en pacientes que tienen dificultades de masticación o deglución, tanto de alimentos sólidos como líquidos, por motivos de eficiencia para facilitar la deglución y principalmente por motivos de seguridad para reducir el riesgo de broncoaspiración o atragantamiento.

#### Alimentos permitidos

- Pures
- Papillas
- Atoles
- Gelatinas
- Licuados

#### Alimentos no permitidos

- Alimentos de difícil deglución

### **14.-DIETA DE LIQUIDOS CLAROS**

Provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal.

### Alimentos permitidos

- Infusiones
- Jugos de fruta
- Nieve
- Paletas
- Gelatinas
- Caldos
- Consomé

### Alimentos no permitidos

- Ninguno que deje residuo intestinal.
- Carne
- Grasas
- Leche

## **15.- DIETA DE LIQUIDOS GENERALES**

Provee de líquidos, energía, proteínas, lípidos e hidratos de carbono en alimentos de fácil digestión (salvo en personas intolerantes a la lactosa) y proporciona un mínimo de residuo intestinal.

### Alimentos permitidos

- Leche
- Yogurt natural
- Huevo
- Cereales cocidos no integrales
- Verduras cocidas
- Sopa
- Crema

- Caldo, consomé
- Margarina
- Helado
- Gelatina
- Jugos colados
- Infusiones
- Café
- Aguas de sabor
- Caramelos
- Miel
- Azúcar
- Sal y pimenta (según la tolerancia)

#### Alimentos no permitidos

- Ningún alimento totalmente sólido.

## **16.-DIETA DE PURES**

El plan de alimentación con consistencia de puré, que provee una alimentación completa, está basado en alimentos en purés y papillas de diferentes consistencias.

#### Alimentos permitidos

- Sopas
- Caldos
- Consomés
- Leche
- Yogurt
- Jugos
- Purés de verdura
- Leguminosas en pure
- Puré de papa

- Arroz o pasta
- Carne o pescado
- Hígado
- Huevo tibio
- Mantequilla
- Margarina
- Aceite
- Nieve
- Helado
- Gelatina
- Azúcar
- Miel
- Jalea

#### Alimentos no permitidos

- Todos los alimentos que no se puedan masticar.

## **17.-DIETA SUAVE**

Provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave y que no presente ningún componente que pueda provocar lesión o dolor.

#### Alimentos permitidos

- Puede incluir los alimentos de una dieta normal preparados de manera que su consistencia sea suave.

#### Alimentos no permitidos

- Deben de evitarse los que presentan orillas cortantes como papas fritas, cacahuates, tostadas y bolillos.

## **18.-DIETA BLANDA**

No modifica la consistencia de los alimentos, pero incluye alimentos con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos.

### Alimentos no permitidos

- Café
- Bebidas irritantes
- Bebidas alcohólicas
- Grasas
- Aceites
- Especias
- Condimentos
- Chiles
- Pimienta negra
- Menta
- Curry
- Jitomate
- Pimentón

### Alimentos permitidos

- Alimentos preparados a la plancha, hervidos, estofados, asados o al horno, con la mínima cantidad de grasa.

## **19.-CANCER DE MAMA**

La evidencia científica demuestra que una alimentación mediterránea equilibrada y saludable es la que nos ayuda a tener un buen estado nutricional durante el tratamiento. En el caso de las pacientes con cáncer de mama, para tener un buen estado nutricional, se necesita potenciar ciertos alimentos ricos en proteína.

### Alimentos permitidos

- Comidas a base de vegetales, con sólo pequeñas cantidades de carne de res y pollo
- Más porciones de granos enteros, frutas y verduras frescas, nueces y legumbres
- Alimentos que en forma natural contengan cantidades altas de fibra
- Mucho pescado y otros mariscos en lugar
- Aceite de oliva como la fuente principal de grasa empleada para preparar los alimentos. Este aceite es una grasa saludable y monoinsaturada
- Alimentos que se preparan y sazonan de manera simple, sin salsas ni jugos de la carne

#### Alimentos no permitidos

- Carnes rojas
- Dulces y otros postres
- Huevos
- Mantequilla

## **20.-EMBARAZO**

Durante el embarazo, debes ser muy cuidadosa con tu alimentación ya que, si es deficiente, pudieras tener una hija o hijo de bajo peso y con mayor riesgo de sufrir enfermedades o incluso de morir.

Cuando tu alimentación es exagerada, aumentarás de peso más de lo esperado, lo que puede ocasionar complicaciones en tú salud y la del bebé.

#### Alimentos no permitidos

- Pescado con mercurio, pescado crudo y mariscos
- Quesos a base de leche sin pasteurizar
- Leche y zumos sin pasteurizar
- Huevos crudos
- Carnes y aves crudas o poco cocidas
- Brotes crudos o poco cocidos



### Alimentos permitidos

- Pan, otros cereales y patatas. Estos alimentos deberían representar el 70% de la dieta. Siempre que sea posible, escoge variedades integrales de estos productos ya que contienen más fibra, vitaminas y minerales.
- Frutas y hortalizas. En ellas se incluyen las variedades frescas, congeladas y enlatadas, las ensaladas verdes, las alubias y las lentejas, los frutos secos y el zumo de frutas. Toma al menos cinco raciones al día de frutas y hortalizas (recuerda, tomes la cantidad que tomes, el zumo de frutas sólo cuenta como una ración).
- Carnes, pescados y alimentos alternativos (entre ellos, huevos, nueces y legumbres). Todos ellos son fuente de proteínas, vitaminas y minerales. Intenta comer dos o tres porciones al día.
- Leche y productos lácteos frescos. Te proporcionarán calcio y proteínas, por lo que has de intentar tomar dos o tres porciones diarias. Eso sí, escoge las versiones bajas en calorías de estos productos.
- Alimentos que contienen grasas y azúcar. Deberías mantener al mínimo el consumo de este tipo de alimentos. Un pequeño lujo, ocasional, como tomar un par de bombones, en el contexto de una dieta saludable no te harán ningún daño.

## **21.-GASTRITIS**

Si eres una de las personas que padece gastritis, debes conocer ciertas pautas a seguir en tu vida diaria y ciertas recomendaciones alimentarias encaminadas a facilitar las digestiones y a evitar los alimentos irritantes o excitantes que favorecerán que tengas malas digestiones y molestias.

### Alimentos no recomendados

Lácteos:

- Evita los lácteos ricos en grasa como la nata, los quesos curados o la leche entera.

Verduras y hortalizas:

- Ciertas personas pueden presentar una mala tolerancia personal a las verduras flatulentas (alcachofas, col, coliflor, brócoli, coles de Bruselas, pimiento, pepino, cebolla y ajos) o

a los alimentos ácidos como el tomate. En ocasiones también puede generar molestias si se consumen crudos, si es así, cocínalos hervidos o en puré.

Frutas:

- Evita las frutas poco maduras y los cítricos por su elevada acidez.

Cereales, tubérculos y legumbres:

- Evita la bollería y pastelería como galletas con chocolate, croissants o bollos.

Pescados, carnes y huevos:

- Evita las carnes grasas como la ternera o el buey y los embutidos.

Bebidas:

- Evita, como ya se ha dicho anteriormente, el té, las bebidas de cola, las bebidas con gas o el café, que, aunque sea descafeinado aumenta la secreción gástrica.

Otros:

- Evita las salsas grasas o a base de nata, los condimentos picantes, los cubos concentrados saborizantes o el chocolate. Todos ellos estimulan la secreción gástrica o dificultan la digestión.

### Alimentos recomendados

- Opta por la leche desnatada o semidesnatada, el queso fresco o los yogures desnatados. Si tu situación mejora puedes tomar moderadamente algún postre lácteo como las natillas o el flan.
- Es recomendable que el consumo de frutas lo hagas en forma de fruta madura, al horno o en compota.
- El arroz y la patata suelen ser bien aceptados. Las legumbres por su parte se recomiendan en cocciones suaves y si sientan mal se deben pasar por el pasapurés para quitarles las “pieles” que, por su alto contenido en fibra, pueden crear molestias.
- Puedes consumir carnes blancas como el pollo o el pavo, huevo y embutidos tipo jamón dulce, pechuga de pavo y, según la tolerancia, el pescado blanco y el jamón serrano.
- Puedes sustituir estas bebidas por infusiones suaves (hinojo, melisa, hierba luisa o romero) o, consumidos con moderación, zumos no cítricos. Evidentemente, el líquido de consumo preferente será el agua y también podemos tomar caldos suaves desgrasados.

## **22.- ENFERMEDAD DE CROHN**

Existe el riesgo de padecer malnutrición proteico – energética (malnutrición debida a una baja ingesta de proteínas y de calorías). La mayoría de personas con enfermedad de Crohn se adelgazan por ingerir pocos alimentos, ya que tienen inapetencia y además muchos se encuentran peor al comer. En el caso de los niños con enfermedad de Crohn puede haber un retraso en el crecimiento.

### Alimentos no permitidos

- Espinacas, naranjas, embutidos.
- Alcohol, café y picantes.
- Mantequilla y lácteos enteros.
- Alimentos flatulentos: col, coliflor, cereales integrales, bebidas con gas, legumbres con piel.
- Alimentos con sorbitol: caramelos, chicles, bebidas light o zero.

### Alimentos permitidos

- Pescado blanco y carnes blancas (incluida la carne magra de cerdo).
- Alimentos ricos en omega-3 tipo EPA: pescado azul.
- Alimentos ricos en betacarotenos: papaya, mango, zanahoria, calabaza.
- Germen de trigo y aguacate por su aporte en vitamina E, C, selenio y zinc.
- Aceite de oliva.
- Bacterias lácticas: en el caso de tolerar los lácteos se puede dar yogur. En el caso contrario lo indicado sería tomar probióticos en forma de complemento.
- Alimentos que aporten quercetina: cebolla, manzana, col lombarda, brócoli.

## **23.-COLON IRRITABLE**

La alimentación de una persona que tiene colon irritable debe ser variada, equilibrada y poco restrictiva. Ahora bien, se deben tener en cuenta que hay ciertos productos que se asocian a más presencia de gases y distensión abdominal, así como a molestias abdominales.

### Alimentos no permitidos

- Lactosa: presente de manera natural en los lácteos y en otros productos procesados como el jamón york o el pavo entre otros.
- Fructosa: presente en frutas como manzana, pera, mango, melocotones, nectarina, albaricoques, uvas, caqui, cereza, chirimoya, ciruelas, higos, dátiles.
- Fructanos: presentes principalmente en el trigo y centeno, en el ajo y así como en verduras como las alcachofas, el puerro, la cebolla, coles, berenjena y en la fibra inulina.
- Galactanos: presentes en soja, lentejas, alubias, garbanzos.
- Polioles: malitol, xilitol, isomaltosa, sorbitol, este último presente también en algunas frutas como pera, manzana, melocotón, albaricoques, ciruelas, uva y fruta desecada.
- Limitar la ingesta de fibra
- Alcohol
- Café
- Refrescos
- Chocolate
- Verduras crudas
- Verduras flatulentas como la col, coliflor, brócoli y las coles de Bruselas
- Legumbres
- Germen de trigo
- Alimentos grasos, especiados y picantes

### Alimentos permitidos

- Potenciar más la fibra soluble, presente en algunas verduras, hortalizas y frutas que la fibra insoluble presente en cereales integrales.
- Arroz
- Maíz
- Trigo sarraceno
- Mijo
- Quínoa blanca
- Patata

- Huevo
- Carne no procesada
- Pescado.
- Lácteos sin lactosa y quesos curados
- Bebidas vegetales almendras, avena, arroz
- Zanahorias
- Calabacín
- Patata
- Boniato
- Calabaza
- Judías verdes
- Endivias
- Acelgas

## **24.-DESNUTRICIÓN**

El objetivo de la terapia nutricional es diseñar un menú hipercalórico e hiperproteico para acelerar la recuperación. Dado que la falta de apetito suele ser un síntoma frecuente en las personas desnutridas hay que plantear platos y aperitivos concentrados en calorías y que no exijan mucho esfuerzo ni para masticar ni para digerir.

### Alimentos permitidos

- Añadir a sopas, consomés, cremas y purés queso rallado, leche entera y/o en polvo, nata o crema de leche, aceites vegetales, margarina o mantequilla, pan frito, legumbres, arroz, carne picada, embutidos troceados, huevo batido y huevo duro troceado.
- Mezclar los platos de verduras y las ensaladas con queso, huevo duro, mayonesa, atún, frutos secos, pasas, aceitunas, aguacate. Por ejemplo pudín de espinacas con piñones o de zanahorias y gambas. Saltear las verduras y emplear sofritos, bechamel, salsa rosa, tártara. Las legumbres frías combinan muy bien con ensaladas de todo tipo y algunas

verduras, como por ejemplo la ensalada de garbanzos con arroz y champiñones, o la ensalada de judías blancas y salmón ahumado.

- Elaborar platos únicos completos en caso de inapetencia, por ejemplo, lentejas con pequeñas albóndigas de carne, puré con pollo o pescado.
- Enriquecer las bebidas o elaborar batidos concentrados: leche con helado y frutos secos, leche con cacao.

#### Alimentos no permitidos

- Los productos descremados,
- Light
- Bajos en calorías
- Aquellos alimentos que «llenan» y aportan escaso valor nutritivo

## **25.-DIETA KETO**

La dieta keto o dieta cetogénica combina la ingesta de alimentos ricos en grasas buenas y proteínas con una restricción drástica de la ingesta de hidratos de carbono. Por lo que las reservas de grasa de tu cuerpo se convierten en cetonas que alimentan a los músculos y al cerebro, en vez de usar los carbohidratos como fuente de energía.

#### Alimentos permitidos

- Carne
- Pescado
- Huevos
- Mantequilla
- Queso no procesado
- Semillas
- Aceites saludables
- Aguacate
- Verduras bajas en carbohidratos

### Alimentos no permitidos

- alimentos ultra procesados
- comidas azucaradas
- cereales
- arroz
- pasta
- legumbres
- tubérculos
- alcohol

## **26.-COLOSTOMIA**

mejor comer principalmente alimentos blandos y con bajo contenido de fibra durante las primeras semanas después de su cirugía. Los alimentos blandos son alimentos cocinados, fáciles de digerir que no son picantes, pesados ni fritos. Comer alimentos blandos le ayudará a evitar síntomas molestos.

### Alimentos permitidos

- Leche sin grasa (descremada) o con bajo contenido de grasa (1 % o 2 %)\*
- Leche en polvo\*
- Leche no láctea (como leche de soja y de almendra)
- Productos lácteos sin lactosa
- Yogur
- Queso
- Helados o sorbetes con bajo contenido de grasa
- Huevos
- Proteínas animales magras, tales como:
- Carne sin grasa visible
- Carne de aves sin piel (como pollo y pavo)
- Pescado\*
- Mantequillas de frutos secos cremosas (como la mantequilla de maní cremosa)\*

- Pan blanco, pasta y arroz
- Bagels, panecillos y galletas hechos con harina blanca o refinada
- Cereales hechos con harina blanca o refinada
- Verduras bien cocidas, sin cáscara ni semillas (como papas peladas, calabacita pelada sin semillas y tomates pelados sin semillas)
- Lechuga
- Jugo de verduras colado
- Jugo de fruta sin pulpa (excepto el jugo de ciruela y de uva)
- Frutas peladas (como una manzana pelada)
- Frutas enlatadas (excepto la piña)
- Frutas con cáscara gruesa. Algunos ejemplos son:
- Melones suaves, tales como la sandía y el melón chino
- Naranjas sin semillas ni membrana (la parte delgada y transparente o blanca alrededor de cada gajo)
- Plátanos maduros
- Alimentos cocinados con una pequeña cantidad de grasa, como el aceite de oliva y de canola
- Agua
- Café o té descafeinado
- Bebidas que no sean gasificadas
- Bebidas deportivas (como Gatorade® y Powerade®)

#### Alimentos no permitidos

- Leche con alto contenido de grasa y productos lácteos, tales como:
- Leche entera
- Helados o sorbetes regulares
- Leche y productos lácteos con lactosa, si tiene diarrea después de consumirlos
- Alimentos con alto contenido de grasa, como carnes rojas, carnes de ave o pescado fritos
- Alimentos con alto contenido de fibra, como legumbres (frijoles, guisantes y lentejas) secas o enlatadas
- Alimentos con alto contenido de fibra, tales como los granos integrales (pan de trigo integral, arroz integral, cereal de salvado, quinoa y alforfón)



- Alimentos con alto contenido de fibra, como las verduras crudas (excepto la lechuga)
- Frutas crudas con cáscara. Algunos ejemplos son:
  - Manzanas
  - Fresas
  - Arándanos
  - Uvas
  - Jugo de ciruela
  - Jugo de uva
- Alimentos con alto contenido de grasa, tales como los alimentos fritos
- Bebidas gasificadas (como refrescos), porque pueden causar gases
- Bebidas alcohólicas (como cerveza y vino)

## **27.-HEMODIÁLISIS**

### Alimentos no recomendados

- Tomate (fresco)
- Frutos secos
- Chocolate
- Uva
- Plátanos
- Frutos cítricos
- Salazones

### Alimentos recomendados

- Aceite de oliva
- Pasta (macarrones, espagueti, arroz)
- Carne magra
- Pescado
- Fruta máximo 2 piezas al día (preferiblemente manzana, pera o sandía). Ocasionalmente puede sustituir una de las piezas por otra fruta a excepción de plátano, melón o uva.
- Fruta en almíbar (retirando el caldo)

- Lácteos desnatados, no más de 2 al día (leche o yogur)

## **28.-DIARREA**

### Alimentos permitidos

- Usted puede hornear o asar a la parrilla la carne de res, de cerdo, el pollo, el pescado o el pavo. Los huevos cocinados también están bien. Use leche descremada, queso o yogur.
- Si tiene diarrea muy intensa, tal vez tenga que dejar de comer o beber productos lácteos durante unos cuantos días.
- Coma productos de pan hechos de harina blanca y refinada. La pasta, el arroz blanco y los cereales como la crema de trigo, harina, avena y hojuelas de maíz tostado son perfectos. Usted también puede probar tortillas y barquillos hechos de harina blanca y pan de harina de maíz, pero no le agregue mucha miel ni jarabe.
- Debe comer verduras como zanahorias, habichuelas, champiñones, remolachas, yemas de espárragos, calabaza bellota y calabacín (zapallito largo) pelado. Cocínelos primero. Las patatas cocidas están bien. En general, quitarles las semillas y las cáscaras es lo mejor.
- Puede incluir algunos postres y refrigerios como gelatina de fruta, las paletas de helado, los pasteles, las galletas y los sorbetes.

### Alimentos no permitidos

- Usted debe evitar algunos tipos específicos de alimentos cuando tenga diarrea, por ejemplo, alimentos fritos y alimentos grasosos.
- Evite las frutas y verduras que puedan causar gases, como el brócoli, los pimentones, los frijoles, los guisantes, las bayas, las ciruelas, los garbanzos, las hortalizas de hoja verde y el maíz.
- Evite la cafeína, el alcohol y las bebidas carbonatadas.
- Reduzca o suspenda la leche y otros productos lácteos si están empeorando su diarrea o causándole gases y distensión abdominal.

## **29.-DIETA BRAT**

Se suele seguir para la recuperación de problemas gástricos, no es una dieta adecuada para todas las situaciones y se debe seguir por un periodo de tiempo corto.

La dieta BRAT es un tipo de dieta blanda para la recuperación tras un trastorno gástrico, como una gastroenteritis vírica, que cursa con diarrea, náuseas o vómitos. Se basa en la idea de que para aliviar los problemas estomacales necesitamos un "descanso intestinal".

### Alimentos permitidos

- Banana
- Arroz
- Manzanas
- Tostadas

### Alimentos no permitidos

- Excluye los demás alimentos

## **30.-DIETA HIPOENERGETICA**

Aquella a la que se le realiza una reducción energética del requerimiento basal del individuo, de 500 a 100 kcal diarias y por lo tanto, también en los porcentajes de macronutrientes.

Se puede indicar en general para enfermedades metabólicas y/o las que resultan de complicaciones de enfermedades, o como consecuencia en el consumo de algunos fármacos.

### Alimentos no recomendados

- Bollería en general
- Enteros y quesos curados o grasos.
- Todos los embutidos excepto pechuga de pavo.
- Carnes grasas (cordero, cerdo y pato)

- Pescados grasos
- Huevos fritos y en tortilla a la española con patatas fritas.
- Conservas en aceite.
- Salsas comerciales
- Legumbres y frutos secos (por causar flatulencia).

#### Alimentos recomendados

- Leche desnatada o baja en grasa en lugar de leche entera.
- Yogurt desnatado con bayas en lugar de helado.
- "Fideos" de calabacín o calabaza en lugar de pasta.
- Pavo picado en lugar de carne picada.
- Claras de huevo en lugar de huevos enteros.

### **31.-DIETA HIPERENERGETICA**

Esta dieta se caracteriza porque su contenido energético es más alto en kcal en relación al gasto energético total recomendado.

Se indica en situaciones muy especiales de desgaste energético, frecuentemente se origina por enfermedades catabólicas.

#### Alimentos permitidos

- Leche.
- Batidos de proteínas.
- Arroz.
- Carnes rojas.
- Nueces y mantequilla de nueces.
- Pan integral.
- Suplementos proteínicos.
- papas (patatas)
- maíz

- quínoa
- trigo sarraceno
- frijoles
- calabaza
- avena
- leguminosas
- tubérculos de invierno
- camote (batata)
- pastas
- cereales integrales
- pan integral
- barras de cereal

#### Alimentos no permitidos

- comida basura
- bollería industrial

## **32.-DIETA BAJA EN HIDRATOS DE CARBONO**

Se caracteriza porque el contenido de hidratos de carbono se modifica reduciéndolos a los requerimientos mínimos, aportando en su mayor proporción los hidratos de carbono denominados complejos.

Alta en fibra dietética, lo que contribuye a saciar más rápidamente el apetito y disminuir la glucosa en sangre, así como los triglicéridos.

#### Alimentos no permitidos

- cereales
- legumbres
- frutas

- panes
- dulces
- pastas
- verduras con almidón
- frutos secos
- semillas

#### Alimentos permitidos

- Proteínas: carnes, pescado y huevos.
- Frutas: melón, sandía, papaya, aguacate, ciruela, frambuesas y fresas.
- Frutos secos: cacahuets, avellanas y almendras.
- Aceites de girasol y de oliva.
- Verduras: calabacín, berenjena, brócoli, acelgas, berro, espárragos, lechuga, zanahoria, coliflor, espinacas, pepino, rábano, repollo y tomate.

### **33.-DIETA MODIFICADA EN RESIDUO O FIBRA**

Debe de componerse de alimentos que dejen un mínimo de material sin digerir en el tubo digestivo y baja en fibras, por lo tanto, en esta dieta se reduce la cantidad de volumen fecal, que pasa a través del intestino grueso.

#### Alimentos permitidos

- Frijol y legumbres
- Granos enteros
- Vegetales crudos y frutas o sus jugos
- Vegetales y frutas con cáscara
- Nueces y semillas
- Los nervios en la carne
- Productos lácteos:

- Usted puede consumir hasta 2 tazas en total de productos lácteos blandos al día. Esto abarca yogur, queso blanco grumoso, leche, budín o sopa cremosa o 1.5 onzas (43 g) de queso duro.
- Panes y granos:
- Usted puede consumir panes blancos refinados, cereales secos (como *Special K*, arroz inflado, copos de maíz o *Corn Flakes*, copos de arroz o *Rice Krispies*), pasta no integral y galletas. Verifique que estos alimentos tengan menos de 2 g de fibra por porción.
- Verduras. Puede comer estas verduras crudas:
- Lechuga (en tiras, empezando con pequeñas cantidades)
- Pepinos (sin cáscara ni semillas)
- Calabacín
- Calabaza amarilla (sin semillas)
- Espinaca
- Calabaza
- Berenjena
- Patatas (papas) sin cáscara
- Frijoles verdes
- Judías de manteca
- Espárragos
- Remolachas
- Zanahorias
- Frutas:
- Usted puede consumir jugos de fruta sin pulpa y muchas frutas enlatadas o compotas de fruta, como la de manzana.
- Las frutas crudas que usted puede consumir son albaricoques, bananos y melón cantalupo, melón dulce, sandía, nectarinas, papayas, melocotones y ciruelas muy maduros. Evite todas las otras frutas crudas.
- Proteína:

- Usted puede comer carne cocida, pescado, carne de aves, huevos, mantequilla de maní blanda y tofu. Verifique que las carnes sean tiernas y blandas, no difíciles de masticar con cartílago.
- Grasas, aceites y salsas:
- Usted puede comer mantequilla, margarina, aceites, mayonesa, crema batida y salsas, y aderezos suaves.
- ESTÁ BIEN usar condimentos suaves.

#### Alimentos no permitidos

- Evite los productos lácteos a los que se les agregan nueces, semillas, frutas o verduras.
- No coma panes, galletas ni cereales integrales, pasta de trigo integral ni arroz integral.
- Las frutas que se deben evitar son piña enlatada o cruda, higos frescos, bayas, todas las frutas deshidratadas, semillas de fruta, al igual que ciruelas pasas y su jugo.
- Evite carnes frías, perros calientes, salchichas, mantequilla de maní tostado, nueces, frijol, tempeh y guisantes.
- No coma alimentos ni aderezos muy picantes.
- Evite los condimentos y encurtidos gruesos.
- No coma comidas fritas con mucho aceite.

### **34.-DIETA DETOX**

La dieta detox se crea para “desintoxicar” nuestro organismo de comidas copiosas o excesos de grasas.

#### Alimentos no permitidos

- Azúcar de mesa
- Gaseosas
- Quesos
- Grasas saturadas (natillas, mantequillas, crema dulce, patés)
- Embutidos
- Harinas refinadas (pan blanco, galletas, arroz, pasta, tortillas de trigo)



- Leche de vaca
- Zumos azucarados
- Yogurt endulzado o con frutas

#### Alimentos permitidos

- Apio
- Ciruelas
- Cerezas
- Limón
- Berros
- Espárragos

### **35.-DIETA HIPOPROTEICA**

El requerimiento para las funciones corporales para una persona adulta de proteína va de 0.8g a 1g por kilo/día y debe guardar una relación de 60% de origen animal, 40% origen vegetal para garantizar el consumo de aminoácidos esenciales, cuando estas cantidades no se cubren se considera hipoproteica.

#### Alimentos permitidos:

- verduras
- Azúcar, miel, ate
- Leche entera, descremada, todo tipo de quesos y yogurt
- frutas

#### Alimentos no permitidos:

- Margarinas
- Mantequilla
- Manteca
- Tocino
- Longaniza

- Chorizo

### **36.-DIETA HIPERPROTEICA**

Cuando el consumo sobrepasa a 1g /kg/día de proteínas, se considera que es una dieta hiperproteica, existen estados fisiológicos que requieren un consumo mayor a los requerimientos normados, debe ser muy vigilada debido a que se incrementa el trabajo del riñón.

#### Alimentos permitidos:

- Leche entera, descremada y yogurt
- Alimentos de origen animal (Res, pollo, pescado, mariscos, huevo, jamón de pavo y todo tipo de quesos)
- Aceites y grasas (Girasol, oliva, soya, canola, grasa con proteína (oleaginosas) nuez, almendras y cacahuates, pepitas, avellanas, piñones, pistaches, nuez de la india, aceitunas, chia, linaza y aguacate

#### Alimentos no permitidos:

- Tocino
- Longaniza
- Chorizo
- Mayonesa

### **37.-DIETA VEGETARIANA**

La dieta vegetariana defiende únicamente el consumo de productos de origen vegetal, eliminando así cualquier producto de origen animal.

#### Alimentos permitidos

- Vegetales
- Frutas
- Granos integrales

- Legumbres
- Semillas
- Nueces

#### Alimentos no permitidos

- Aves
- Mariscos
- Res
- Cerdo
- Cordero

### **38.-DIETA ATKINS**

La dieta de Atkins es una dieta baja en carbohidratos, generalmente recomendada para perder peso, sobre todo en personas con sobrepeso u obesidad.

#### Alimentos permitidos

- Pollo
- Tocino
- Aceite de oliva
- Nueces
- Café
- Tomate
- Perejil

#### Alimentos no permitidos

- Frutas
- Papas
- Pan
- Arroz
- Sal
- Empaquetados

- Enlatados

### **39.-DIETA DASH**

Es un régimen alimenticio con el objetivo de prevenir y abordar la hipertensión, se reduce el consumo de sodio.

#### Alimentos permitidos

- Leche descremada y yogurt light.
- Pollo, pescado, clara de huevo, queso cottage, requesón y panela.
- Frutas frescas.
- Todas las verduras.
- Arroz, avena, tapioca, bolillo, Papa, camote, tortilla, y pan de caja.
- Frijol, lenteja, haba, garbanzo y soya.

#### Alimentos no permitidos

- Leche entera y semidescremada.
- Carne con grasa, roja; res, cerdo, chorizo, longaniza, yema de huevo, mariscos, vísceras de res y cerdo (sesos, riñón, corazón, intestinos) y quesos (manchego, gouda, doble crema).
- En almíbar, jugos de frutas.
- Pan dulce, pasteles, panes o galletas elaborados con harina refinada y con rellenos (chocolate, mermelada, cajeta, merengue o chantilly), cereales en caja ricos en azúcar.

### **40.-DIETA GAPS**

El síndrome del intestino y la psicología (GAPS), es una condición que establece una conexión entre las funciones del sistema digestivo y las del cerebro. El GAPS es básicamente un trastorno digestivo y debe ser tratado como tal.

#### Alimentos permitidos:

- Frutos secos
- Verduras no almidonadas
- Marisco fresco
- Carne orgánica
- Huevos ecológicos
- Fruta
- Lácteos no pasteurizados

Alimentos no permitidos:

- Vegetales que contienen Amilopectina
- Conservas de verduras y frutas
- Papa

#### **41.-DIETA DE LA PIÑA.**

La dieta de la piña borra del plan de alimentación los carbohidratos, en su versión menos estricta, se suele acompañar de alimentos ricos en proteínas.

Alimentos permitidos:

- Piña natural

Alimentos no permitidos:

- Pasta
- Arroz
- Pan
- Legumbres

#### **42.-DIETA DEL POMELO**

La dieta del pomelo es muy similar a la de la piña, pero más larga, ya que puede durar entre 2 y 3 semanas.

#### Alimentos permitidos

- Pomelo
- Carnes
- Café
- Té

#### Alimentos no permitidos

- Cereales
- Frutas

### **43.-DIETA COMPLEMENTARIA II**

El objetivo de esta dieta es ofrecer al lactante una alimentación introductoria adecuada a su edad y así ayudar a fomentar hábitos apropiados y de este modo contribuir a un buen crecimiento y desarrollo. Está indicada en Lactantes de 8 a 12 meses.

#### Alimentos permitidos:

- Manzana, pera, durazno, granadilla, guayaba, banano, melón, papaya
- Zanahoria, espinaca, habichuela, acelga

#### Alimentos no permitidos:

- Huevo entero
- Leche de fórmula láctea Cereal de trigo

### **44.-DIETA COMPLEMENTARIA III**

Está indicada en Niños de Uno a Dos años de edad.

#### Alimentos permitidos:

- Manzana, pera, durazno, guayaba
- Pollo, hígado

#### Alimentos no permitidos:

- Fresas

- Verduras productoras de gases
- Leguminosas

## **45.-DIETA ALCALINA**

A este tipo de dieta se la conoce también como dieta del pH. La dieta alcalina promete la depuración del organismo, y también defiende que protege contra tumores. En este tipo de dieta se apuesta por cereales integrales, legumbres, frutas y verduras, pero restringe alimentos que son saludables y necesarios para el cuerpo humano.

### Alimentos permitidos

- Pescados frescos de todo tipo
- Carnes blancas como el pollo y el pavo
- Frutas y verduras siempre frescas
- Legumbres incluida la soja y derivados
- Frutos secos sin sal o azúcar añadidos
- Arroz y pasta integral
- Agua
- Tés e infusiones naturales

### Alimentos no permitidos

- Harinas blancas
- Azúcar refinado
- Mantequilla, margarina o manteca
- Comida chatarra
- Alimentos preparados, envasados o congelados
- Refrescos
- Alcohol
- Sal
- Café

## **46.-DIETA GAPS**

El síndrome del intestino y la psicología (GAPS), es una condición que establece una conexión entre las funciones del sistema digestivo y las del cerebro. El GAPS es básicamente un trastorno digestivo y debe ser tratado como tal.

### Alimentos permitidos

- Frutos secos
- Verduras no almidonadas
- Marisco fresco
- Carne orgánica
- Huevos ecológicos
- Fruta
- Lácteos no pasteurizados

### Alimentos no permitidos

- Vegetales que contienen Amilopectina
- Conservas de verduras y frutas
- Papa

## **47.-DIETA BAJA EN PURINAS**

Es aquella en la que los alimentos permitidos tienen un bajo contenido de purinas, sustancias que se encuentran en los alimentos, además, el cuerpo las produce naturalmente, estas son degradadas y convertidas en ácido úrico, el cual debe eliminarse.

### Alimentos permitidos

- Leche entera, descremada, todo tipo de quesos y yogurt
- Pollo, pescado, huevo, jamón de pavo

### Alimentos no permitidos



- Hongos, setas, champiñones chicharos, espárragos, coliflor, espinacas, germinados de soya y alfalfa

## **48.-DIETA HIPOSÓDICA**

Dieta que controla la ingestión de sodio para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos.

### Alimentos permitidos

- Carnes, aves, embutidos sin sal.
- Pescados frescos de agua dulce o de mar.
- Huevos.
- Lácteos
- Pan y biscotes sin sal, harina, pastas alimenticias, cereales.
- Patatas, legumbres, verduras, hortalizas.
- Fruta natural, en compota, zumos naturales, frutos secos sin sal.
- Mantequilla, margarina, nata, crema de leche, aceites vegetales, mahonesa sin sal.
- Azúcar, pastelería casera, helados caseros, chocolate, cacao.
- Condimentos: pimienta, pimentón, azafrán, canela, mostaza sin sal, hierbas aromáticas.
- Agua natural o minerales de baja mineralización, sifón o gaseosa.

### Alimentos no permitidos

- Alimentos procesados y manufacturados: aceitunas, sopas de sobre, purés instantáneos, cubitos para preparar caldo o extractos de carne, conservas en general, carnes y pescados curados con sal, ahumados, embutidos, ablandadores de carne, caviar, frutos oleaginosos salados, quesos en general, productos de repostería industrial, preparados salados para refrigerios, ketchup, condimentos salados, conservas en vinagre.
- Vegetales congelados en cuyo procesamiento se utiliza zumos de hortalizas envasados, los mariscos, las aguas bicarbonatadas sódicas y las bebidas gaseosas.
- Sal

## **49.-DIETA BASAL**

Para pacientes que no requieren un tipo de dieta específica, pero debe cubrir todos los requerimientos nutricionales. El reparto debe ser 55% de hidratos de carbono, un 30% de proteínas y un 15% de grasas.

### Alimentos no permitidos

- Galletas
- Cereales
- Alcohol
- Refrescos

### Alimentos permitidos

- Frutas
- Verduras
- Hortalizas
- Cereales integrales y legumbres
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Lácteos

## **50.-DIETA BAJA EN GRASA.**

Son las que restringen la cantidad de grasas que se consumen, mientras que los otros grupos permanecen sin cambios.

### Alimentos permitidos

- Panes, cereales y pastas de harina integral y arroz integral

- Galletas y rosas saladas con bajo contenido de grasa
- Verduras frescas, congeladas o enlatadas (sin sal o con bajo contenido de sodio)
- Fruta fresca, seca o enlatada (en almíbar con poca azúcar o en jugo de fruta)

#### Alimentos no permitidos

- Papitas fritas, galletas saladas regulares y palomitas de maíz con sabor a mantequilla
- Leche entera
- Crema para el café, crema doble y crema batida
- Queso, queso crema y crema agria
- Carne de res, de ave o de pescado frita

## **CONCLUSIÓN**

La alimentación no solo se limita al tipo de alimento, sino que además del alimento está referida a la cantidad, cómo lo preparamos y en que frecuencia se consumen los alimentos y también debe estar relacionado a las necesidades nutricionales y de energía de cada persona.

La salud depende de nuestros hábitos, de nuestros comportamientos, nuestro nivel de actividad física y el ambiente que nos rodea. Nuestra genética no es modificable. Pero podemos evitar muchas enfermedades manteniendo hábitos saludables y alimentación balanceada y sana.

## BIBLIOGRAFIA

1. Medline Plus (2022). Dieta para la enfermedad hepática. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002441.htm#:~:text=Comer%20futas%20y%20vegetales%2C%20as%20C3%AD,Limitar%20el%20consumo%20de%20sal>. Recuperado en 7 de noviembre de 2022.
2. Nelsan (2022). Alimentos permitidos y prohibidos para celiacos. <https://www.nelsanalimentaria.com/alimentos-permitidos-y-prohibidos-celiacos/>. Recuperado en 7 de noviembre de 2022.
3. Mayo Clinic (2021). Alimentos sin gluten. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/gluten-free-diet/art-20048530#:~:text=Una%20dieta%20sin%20gluten%20es,el%20trigo%20y%20el%20centeno>. Recuperado en 7 de noviembre de 2022.
4. Alma, corazón y vida (2017). Celiacos: alimentos prohibidos, síntomas e información sobre ayudas económicas. [https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2015-04-20/celiacos-celiaquia-enfermedad-celiaca-alimentos-prohibidos-sintomas-tratamiento\\_759504/](https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2015-04-20/celiacos-celiaquia-enfermedad-celiaca-alimentos-prohibidos-sintomas-tratamiento_759504/). Recuperado en 7 de noviembre de 2022.
5. Castro, D. E. (2022, 8 noviembre). *7 alimentos prohibidos si sufres hipotiroidismo*. Mejor con Salud. <https://mejorconsalud.as.com/7-alimentos-prohibidos-sufres-hipotiroidismo/>. Recuperado en 7 de noviembre de 2022.
6. Dieta para el hipotiroidismo o tiroides hipoactiva | Centro Júlia Farré. (2022, 22 abril). Dietistas nutricionistas en Barcelona | Centro Júlia Farré. <https://www.centrojuliafarre.es/dietas/dieta-para-el-hipotiroidismo/>. Recuperado en 7 de noviembre de 2022.

7. Capell, M. R. & López, S. (2022, 27 octubre). Hipotiroidismo: qué alimentos comer para regular la tiroides y cuáles no. Saber Vivir. Capell, M. R. & López, S. (2022b, octubre 27). Recuperado en 7 de noviembre de 2022.
8. Hipotiroidismo: qué alimentos comer para regular la tiroides y cuáles no. Saber Vivir. [https://www.sabervivirtv.com/nutricion/hipotiroidismo-que-comer-para-regular-la-tiroides\\_6712](https://www.sabervivirtv.com/nutricion/hipotiroidismo-que-comer-para-regular-la-tiroides_6712). Recuperado en 7 de noviembre de 2022.
9. Savia. (s. f.). Alimentación para el hipotiroidismo. Salud Savia. <https://www.saludsavia.com/contenidos-salud/articulos-especializados/alimentacion-para-el-hipotiroidismo>. Recuperado en 7 de noviembre de 2022.
10. Savia. (s. f.-a). Alimentación para el hipertiroidismo. Salud Savia. <https://www.saludsavia.com/contenidos-salud/articulos-especializados/alimentacion-para-el-hipertiroidismo>. Recuperado en 7 de noviembre de 2022.
11. Zanin, T. (2022, 10 agosto). *Dieta para hígado graso: alimentos permitidos y prohibidos*. Tua Saúde. <https://www.tuasaude.com/es/dieta-para-el-higado-graso/>. Recuperado en 8 de noviembre de 2022.
12. *Dieta para el estreñimiento: Tratamiento y alimentación* | Júlia Farré. (2020, 14 mayo). Dietistas nutricionistas en Barcelona | Centro Júlia Farré. <https://www.centrojuliafarre.es/dietas/dieta-estrenimiento/>. Recuperado en 8 de noviembre de 2022.
13. Iranzo, A. (2022, 27 abril). *Dieta para hipertensos: Alimentos prohibidos*. Chovi. <https://www.chovi.com/es/blog/nutricion/dieta-para-hipertensos/>. Recuperado en 9 de noviembre de 2022.
14. Farré, J. (2019, 22 junio). *Hernia de hiato y dieta: TODO LO QUE NECESITAS SABER* | Júlia Farré. Dietista Nutricionista en Barcelona | Júlia Farré. <https://juliafarre.es/dietoterapia/hernia-hiato/>. Recuperado en 9 de noviembre de 2022.
15. West, M. (2021, 20 septiembre). *Alimentos para la salud cardíaca: Qué comer y qué debes evitar*. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/alimentos-para-la-insuficiencia-cardiaca>. Recuperado en 9 de noviembre de 2022.
16. Zanin, T. (2022b, septiembre 14). *Tabla de alimentos para diabéticos: permitidos y a evitar*. Tua Saúde. <https://www.tuasaude.com/es/que-puede-comer-un-diabetico/>. Recuperado en 9 de noviembre de 2022.

17. Alimmenta. (2021, 10 febrero). *Dieta para reflujo gastroesofágico Alimentación y tratamiento.* Alimmenta, dietistas-nutricionistas. <https://www.alimmenta.com/dietas/reflujo-gastroesofagico/>. Recuperado en 10 de noviembre de 2022.
18. *Dieta para la enfermedad renal crónica.* (s. f.). <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002442.htm>. Recuperado en 10 de noviembre de 2022.
19. *Dieta mediterránea.* (s. f.). <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000110.htm>. Recuperado en 10 de noviembre de 2022.
20. *Alimentos que no pueden comer las embarazadas | Philips Avent.* (s. f.). Philips. <https://www.philips.es/c-e/mo/guia-para-padres/otros/que-no-comer-embarazada.html>. Recuperado en 10 de noviembre de 2022.
21. Prada, J. M. G. (2021, 10 febrero). *Dieta para gastritis Qué comer con gastritis.* Alimmenta, dietistas-nutricionistas. <https://www.alimmenta.com/dietas/gastritis/>. Recuperado en 11 de noviembre de 2022.
22. Prada, J. M. G. (2021b, febrero 13). *Dieta para la enfermedad de Crohn | Alimentación y nutrición.* Alimmenta, dietistas-nutricionistas. <https://www.alimmenta.com/dietas/dieta-para-la-enfermedad-de-crohn/>. Recuperado en 12 de noviembre de 2022.
23. *Dieta para colon irritable o Síndrome de intestino irritable (SII).* (2022, 9 febrero). Dietistas nutricionistas en Barcelona | Centro Júlia Farré. <https://www.centrojuliafarre.es/dietas/dieta-colon-irritable/>. Recuperado en 11 de noviembre de 2022.
24. L'Ics, C. F. M. D. T. M. S. C. M. I. I. de. (2021, 5 febrero). *¿Cómo evitar la malnutrición en gente mayor?* Farmaceuticonline. <https://www.farmaceuticonline.com/es/malnutricion-personas-mayores/>. Recuperado en 12 de noviembre de 2022.
25. *¿Cómo actuar ante un problema de desnutrición? | EROSKI Consumer.* (2008, 23 febrero). Consumer |. <https://www.consumer.es/alimentacion/como-actuar-ante-un-problema-de-desnutricion.html>. Recuperado en 12 de noviembre de 2022.

26. *Cuando usted tiene diarrea.* (s. f.).  
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000121.htm>. Recuperado en 12 de noviembre de 2022.
27. Llorens, D. & Escorihuela, E. (2022, 24 mayo). *Qué es la dieta BRAT, qué alimentos incluye y cuándo hay que hacerla.* Saber Vivir.  
[https://www.sabervivirtv.com/nutricion/dieta-brat-que-es-alimentos-cuando-hacerla\\_7216](https://www.sabervivirtv.com/nutricion/dieta-brat-que-es-alimentos-cuando-hacerla_7216). Recuperado en 12 de noviembre de 2022.
28. Savia. (s. f.-c). *Dieta baja en carbohidratos.* Salud Savia.  
<https://www.saludsavia.com/contenidos-salud/articulos-especializados/dieta-baja-en-carbohidratos>. Recuperado en 12 de noviembre de 2022.
29. *Dieta baja en fibra y residuos.* (s. f.).  
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000200.htm>. Recuperado en 12 de noviembre de 2022.
30. *Dieta baja en grasas.* (2019, 8 julio). Memorial Sloan Kettering Cancer Center.  
<https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/minimal-fat-diet>. Recuperado en 12 de noviembre de 2022.